

Pour cuisiner en fonction des saisons et parce que l'on a envie de saveurs du sud quand c'est l'été, je vous propose le sauté de bœuf à la provençale. Facile, rapide et délicieuse, cette recette fera chanter vos papilles ! Alors à vos fourneaux et à table !

SAUTÉ DE BOEUF À LA PROVENÇALE

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 500 g de viande de bœuf (les morceaux que vous préférez pour préparer un bœuf bourguignon)
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g de poivrons verts ou rouges
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- 500 g de tomates pelées
- persil
- sel, poivre

La recette de Muriel :

- 1/ Lavez les légumes. Émincez les champignons et les poivrons en lamelles. Épluchez l'ail et l'oignon. Émincez l'oignon et écrasez l'ail. Concassez les tomates préalablement épluchées elles aussi (trempez les quelques minutes dans l'eau bouillante pour faciliter l'opération). Lavez et hachez le persil.
- 2/ Réservez tous vos légumes le temps de vous occuper de la viande.
- 3/ Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais ou une cocotte en fonte. Dès que l'huile est chaude, faites dorer à feu vif la viande coupée en morceaux durant quelques minutes.
- 4/ Ajoutez ensuite l'oignon, les champignons, les poivrons et les tomates.
- 5/ Assaisonnez, mélangez et ajoutez l'ail et les olives.
- 6/ Si les tomates ne rendent pas assez de jus, vous pouvez ajouter un peu d'eau.
- 7/ Laissez cuire 40 minutes à couvert.
- 8/ Servez sans attendre, saupoudré de persil haché.

Muriel vous souhaite un bon appétit !

Pour cuisiner en fonction des saisons et parce que l'on a envie de saveurs du sud quand c'est l'été, je vous propose le sauté de bœuf à la provençale. Facile, rapide et délicieuse, cette recette fera chanter vos papilles ! Alors à vos fourneaux et à table !

SAUTÉ DE BOEUF À LA PROVENÇALE

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 500 g de viande de bœuf (les morceaux que pour préparer un bœuf bourguignon)
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g de poivrons verts ou rouges
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- 500 g de tomates pelées
- persil
- sel, poivre

La recette de Muriel :

- 1/ Lavez les légumes. Émincez les champignons et les poivrons en lamelles. Épluchez l'ail et l'oignon. Émincez l'oignon et écrasez l'ail. Concassez les tomates préalablement épluchées elles aussi (trempez les quelques minutes dans l'eau bouillante pour faciliter l'opération). Lavez et hachez le persil.
- 2/ Réservez tous vos légumes le temps de vous occuper de la viande.
- 3/ Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais ou une cocotte en fonte. Dès que l'huile est chaude, faites dorer à feu vif la viande coupée en morceaux durant quelques minutes.
- 4/ Ajoutez ensuite l'oignon, les champignons, les poivrons et les tomates.
- 5/ Assaisonnez, mélangez et ajoutez l'ail et les olives.
- 6/ Si les tomates ne rendent pas assez de jus, vous pouvez ajouter un peu d'eau.
- 7/ Laissez cuire 40 minutes à couvert.
- 8/ Servez sans attendre, saupoudré de persil haché.